«Здоровьеформирующее воздействие общеразвивающих упражнений на детей дошкольного возраста»

Василенко В.С.

ГБОУ школа 1576

Старший воспитатель

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Усилия медиков в основном направлены на лечение заболеваний, деятельность педагогов редко включает развивающие методы работы с детьми. Практически не разработаны подходы обучения с позиции развивающей предметно-двигательной среды ребенка. Сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-технические нормы условий жизни ребенка и приводит нормирование двигательных качеств и навыков.

На современном этапе развития общест­ва одним из приоритетных направлений в области образования является соз­дание максимально благоприятных условий для всестороннего гармоничного развития ребенка с учетом его индивидуальных морфофункциональных, фи­зических, соматических, психических особенностей; обеспечение доступа каждого человека к высотам культуры в предельно возможном раскрытии способностей детей и устранении всяких препятствий на пути их развития. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение с са­мых ранних лет основ физической культуры.

Физическое развитие и физическое воспитание дошкольников остает­ся насущной проблемой для родителей, детских дошкольных учреждений, педагогов, врачей. Тем более, что последними отме­чается ухудшение состояния здоровья современных детей, увеличение у них количества хронических заболеваний.

Поэтому позитивными можно считать изменения в системе дошколь­ного воспитания, касающиеся разработки и претворения в жизнь педагогами новых разнообразных программ по физическому воспитанию и оценке их воздействия на организм детей с целью его укрепления. В этих программах модифицируются классические и внедряются новейшие методики в зависи­мости от конкретных условий. Поиск становится органическим компонентом образования.

В связи с этим, появление объективных данных, на основе которых можно более качественно осуществлять физическое воспитание дошкольни­ков, достаточно важно, тем более, что возраст от 4 до 6 лет - это тот период, в течение которого ребенок накапливает достаточный объем естественных двигательных навыков, на базе, которого становятся возможны целенаправ­ленные педагогические воздействия, в том числе и средствами физической культуры.

Целенаправленное и эффективное использование в условиях детского са­да такой формы двигательной деятельности детей, как урочные занятия по физическому воспитанию, а именно, введение занятий по плаванию и рит­мической гимнастике, что в свою очередь сопровождается изменением всех компонентов физической нагрузки (характера, ее продолжительности, числа повторений, интервалов отдыха), повышение роли индивидуального подхода в физическом воспитании, будет способствовать укреплению здоровья до­школьников, повышению уровня физического развития и двигательной под­готовленности.

Ухудшение здоровья детей обусловлено в основном падением уровня жизни, неблагоприятной экологической обстановки в России, ухудшением состояния здоровья матерей.

Крепкое здоровье и физическая подготовленность детей – важнейший критерий физического потенциала личности и общества в целом.

Физическая культура является одним из компонентов здоровья.

В трудах отечественных и зарубежных физиологов, психологов, педагогов говорится о тесной взаимозависимости взаимосвязи процесса формирования движений и развития коры головного мозга (Н.А. Бернштейн, Н.Е. Введенский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, С.Л. Рубинштейн, F.M. Alexander, M. Feldenkrais и другие).

Нередко отрицательный результат овладения ребенком тех или иных упражнений, гиперактивность является результатом физиологической незрелости мозга, что закладывается еще в утробе и закрепляется недостатком внимания педагогов в дошкольном возрасте.

**…*Здоровье каждого***

***человека – это вселенная,***

***потерю, которого***

***невозможно восполнить!…***

*/В.Г. Бубнов/*

С помощью общеразвивающих упражнений человек приучается свободно владеть отдельными движениями и сравнивать их между собой. Они усиливают деятельность всего двигательного аппарата, приучают действовать с большей продолжительностью и быстротой, а также с постепенно увеличивающейся энергией в проявлениях. Общеразвивающие упражнения помогают овладеть основами всех движений. Ребенок проявляет себя как личность легче всего в этих упражнениях. В этом определении выделяется важнейшая характеристика общеразвивающих упражнений - управление различными частями тела и воздействие на двигательный анализатор.

А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева рассматривают общеразвивающие упражнения как специальные упражнения, играющие роль в укреплении всего организма, содействующие развитию и совершенствованию крупных мышечных групп и физических качеств.

Такие исследователи, как П.П. Бушинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова понимают под общеразвивающими упражнениями специально разработанные упражнения для рук, ног, туловища, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Э.Я. Степаненкова наряду с указанными характеристиками выделяет и такую важнейшую, как оздоровление организма. Общеразвивающие упражнения - специально подобранные упражнения, направленные на оздоровление организма.

С помощью общеразвивающих упражнений человек учится придавать определенное положение рукам, ногам, туловищу, действовать в определенном темпе. Упражнения помогают человеку с помощью систематической практики приобрести те двигательные навыки, которые пригодятся в будущей деятельности.

Разнообразие вариантов общеразвивающих упражнений способствует быстрому овладению новыми комбинациями движений. В результате систематических повторений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых в жизненной практике, а также для формирования сложных двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения способствуют формированию двигательного анализатора, развивают нервные центры, управляющие работой различных частей тела. Именно благодаря расчлененности обще развивающих упражнений, ребенок учится, координировано управлять работой частей тела и осознавать, последовательность выполнения движения.

Общеразвивающие упражнения приучают действовать не только; отдельными частями тела - рукой или ногой, но и отдельными группами мышц рук, ног с систематической последовательностью, с любой скоростью и в любом направлении. Они приучают ребенка анализировать движения собственного тела.

В ходе физических упражнений ребенок впервые познает не только свойства внешнего мира, но и осознает свои собственные силы. «Ни в чем не проявляется так осязательно личность, как в деле, в действии, в движении».

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию координации, ловкости, равновесия, пространственных и временных ориентировок. Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Движения туловища, головы, рук, ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой и горизонтальной.

Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными - движения совпадают по направлению (например, вперед отводится правая нога и рука); разноименными - выполняются в разных направлениях (например, руки в стороны, нога вперед). Движения, выполняемые руками и ногами, могут быть однонаправленными (обе руки вверх), разнонаправленными (одна рука поднята вверх, другая отведена назад).

Движения рук и ног могут быть: одновременными (например, поднять обе руки вперед); поочередными (например, стоя, руки на поясе, на носок выставляется одна нога, затем другая); последовательными - движения рук или ног следует одно за другим с отставанием на половину амплитуды.

Легче всего согласовывать одновременные и однонаправленные движения; наиболее сложные поочередные движения. Самые сложные доступные детям старшего дошкольного возраста разноименные и разнонаправленные движения.

Современная физиология объясняет благотворное влияние общеразвивающих упражнений на организм человека тем, что деятельность опорно-двигательного аппарата не изолирована, а взаимосвязана с деятельностью всех систем организма, контролируется и регулируется центральной нервной системой. В свою очередь, деятельность двигательного аппарата влияет на деятельность всего организма: движения (работа мышц) возбуждают нервную систему, активизируют деятельность коры головного мозга, усиливают кровообращение, дыхание, процессы обмена.

Оздоровительная роль общеразвивающих упражнений многогранна, они способствуют формированию правильной осанки: укрепляют все группы мышц, создают мышечный корсет, удерживают тело в правильном положении. При систематическом выполнении общеразвивающих упражнений увеличивается сила мышц, быстрота мышечных сокращений, гибкость тела, вырабатываются способности дифференцировать мышечные усилия, а также пространственные и временные параметры своих действий.

Современными исследованиями доказано, что при сокращении мышц улучшается кровоснабжение мозга, так как расширяются сосуды, ускоряется ток крови. В кору головного мозга поступают также потоки нервных импульсов, поднимающих ее тонус. Это является важным фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и совершенствования всех анализаторных систем, последовательно; сенсорики ребенка - первой ступени познания окружающего мира. В этом процессе двигательному анализатору принадлежит особая роль. Каждая анализаторная система работает активнее в комплексе с другими. Двигательный анализатор не только усиливает ощущения, но и объединяет их в единое целое. Он является связующим звеном в межанализаторных отношениях и рассматривается современной наукой как механизм сенсомоторной интеграции наряду с лобными долями.

Общеразвивающие упражнения для детей дошкольного возраста должны быть динамичными, охватывающими большее число мышечных групп, с постепенным чередованием работы мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног. Важно выполнять их из различных исходных положений (стоя, лежа, сидя), добиваться правильного выполнения. Только при соблюдении этих условий возможен оптимальный физиологический эффект от движения.

Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствует укреплению сердечной' мышцы; увеличивают ударный объем сердца; улучшают объем сокращений. Этой цели служат упражнения ритмичные, многократно повторяющиеся.

Еще И.М. Сеченов указывал на то, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга, познания природы.

Э.Я. Степаненкова на основе своих исследований доказала, что общеразвивающие упражнения оказывают тренирующее и коррекционное воздействие на кору больших полушарий - «гимнастика для мозга», в которую включаются упражнения для кисти руки (с орехами, оздоровительными шарами и шестигранным карандашом), укрепляющие системы детского организма, совершенствующие - деятельность нервной системы ребенка. Использование в работе с детьми общеразвивающих упражнений в сочетании с само массажем, как мануальным, так и ножным, позволяет улучшить кровообращение, тонизировать нервную систему.

Связь головного мозга с рукой, имеющая огромное «представительство» в коре больших полушарий, обоснована и доказана в работах отечественных и зарубежных ученых.

В психолого-педагогической литературе убедительно показана взаимосвязь между общеразвивающими упражнениями, жестом, мимикой и состоянием психики, мыслями и чувствами человека. В ходе общеразвивающих упражнений формируется грациозность, выразительность движений. Грация и красота движений не даны природой, они создаются самим человеком. Именно благодаря мысли движения становятся выразительными, красивыми и техничными.

Для расширения двигательного опыта детей имеют важнейшее значение имитационные упражнения как разновидность общеразвивающих. Имитация - подражание кому-либо или чему-либо, воспроизведение. Имитационные упражнения способствуют развитию творчества, грациозности, красоты движений. Эмоциональность выполнения этих упражнений, мимика, пластика, выразительность формируют у ребенка культуру мимики и жеста.

Следует также указать на значимость овладения пространственными ориентировками, которые являются существенным компонентом умственной деятельности, а первоначально осваиваются лучше всего в процессе физических упражнений. Физические упражнения способствуют восстановлению умственной работоспособности, так как концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет к перезарядке тех центров, которые пришли в состояние торможения от утомления в процессе умственной работы. Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности. Таким образом, создаются возможности для успешного протекания всех психических процессов.

Каждый вид физических упражнений имеет свою специфику, но вместе с тем существуют общие черты, которые отличают их от других областей деятельности человека, а именно:

- объектом воли и сознания ребенка является его собственное тело, его моторика, так называемое «физическое я»;

- ребенок испытывает при выполнении физических упражнений регулярные физические нагрузки, которые требуют волевых постоянных усилий;

- выполнение физических упражнений сопровождается насыщенными эмоциональными переживаниями;

- при выполнении физических упражнений ребенок осваивает знания, связанные с физической культурой человека, здоровым образом жизни;

- разнообразные двигательные умения, навыки, идеомоторные образы физических упражнений;

- познает свои «темные мышечные чувства»; учится управлять своими «живыми движениями»; у него воспитывается отношение к выполнению физических упражнений как к фактору, необходимому для жизнедеятельности человека.

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и прежде всего необходимы для оздоровления, укрепления, своевременного развития организма, а также формирования сознательного управления движениями. Необходимо отметить широкую вариативность кинематических (пространственных) характеристик общеразвивающих упражнений, возможность дифференцировать динамических (силовых) характеристик и безграничные возможности их -пространственного моделирования. Однако простота и доступность, рассматриваемые с позиции эффективности воздействия на организм, являются в значительной степени кажущимися, так как максимальную пользу от общеразвивающих упражнений можно получить при интенсивном выполнении упражнений, правильном исходном положении, четкости соблюдения пространственных и силовых характеристик.

Систематически воздействуя на крупные группы мышц, обще развивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Они даются не изолированно, а в комплексах.

При составлении комплексов необходимо соблюдать следующие требования: упражнения должны быть разнообразны, а одно и то же положение тела не должно быть длительным, так как это может привести к искривлению или затруднению кровообращения и дыхания. Разнообразие упражнений делает их не только более приятными, но и гораздо менее утомительными, так как усилия распределяются на различные группы мышц, при этом происходит чередование труда и отдыха, движения и покоя.

Анализ традиционной методики работы с дошкольниками свидетельствует о том, что большинство научных работ и учебников ориентируются на то, что не следует добиваться точности выполнения движений младших школьников, главное - вызывать у детей эмоциональный интерес, желание заниматься физкультурой (Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина, Л.Д. Глазырина, В.Т. Кудрявцев). Процесс приобщения к физической культуре рассматривается ими, начиная со среднего дошкольного возраста.

Существует и другая точка зрения в соответствии, с которой необходимо выполнять упражнения точно и правильно уже в раннем возрасте, точность достигается за счет пособий и рук взрослого. В методической литературе общепринято широко использовать Общеразвивающие упражнения, начиная с первого года жизни ребенка. К пяти годам у детей уже есть опыт выполнения обще развивающих упражнений. В этом возрасте дети преимущественно пользуются привычными действиями.

В каждой возрастной группе усложняются требования, предъявляемые к упражнениям.

В старшем дошкольном возрасте выдвигаются требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений: выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела; делать упражнения с большей амплитудой движения полностью выпрямлять во всех суставах ноги, руки, оттягивать носки и т.д.; двигаться в соответствии с заданным темпом, четко сохранять исходные положения.

В работу с детьми шестого года жизни вводятся круговые движения рук вперед и назад, рывковые движения назад прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища даются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя, лежа. Структура упражнений вначале и сохраняется в том же виде, что и для детей пятого года жизни, но повышаются требования к точности направлений, согласованию движений. Затем вводятся последовательные, разноименные, разнонаправленные движения.

Первый принцип, который необходимо учитывать при обучении дошкольников обще развивающим упражнениям – последовательность подачи материала.

Один из основных принципов, которые надо учитывать при составлении комплексов обще развивающих упражнений, анатомический (первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук; следующая - для туловища, развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса).

В дошкольном возрасте не следует давать силовые упражнения, связанные с большим напряжением мышц; вредны несимметрические, односторонние движения. Нецелесообразны те движения, при которых работа грудных мышц преобладает над спинными. К таким движениям относятся висение, подтягивание, лазание при помощи одних рук. В всех этих случаях к мышцам плечевого пояса и верхних конечностей предъявляются слишком большие требования. «Развивать грудь - не значит развивать грудные мышцы; расширению грудной клетки всего более содействуют не грудные, а спинные мышцы, и последние как слабые нуждаются в том, чтобы их укрепляли».

Именно на этих требованиях должно строиться обучение детей обще развивающим упражнениям.

Психофизиологические основы и содержание утренней гимнастики - основную часть, которой составляют общеразвивающие упражнения, исследовал Н.А. Метлов. Он рекомендовал при подборе комплексов упражнения начинать с более простых, систематически повторять пройденное, про повторении вносить изменения, усложнения, менять исходные положения. Программа по физической культуре в детском саду - это документ, включающий перечень знаний о физическом воспитании и физических упражнениях для детей дошкольного возраста.

В общей системе всестороннего развития человека физическое вос­питание ребенка занимает важное место.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фун­дамент для воспитания физических качеств.

###### Консультация для воспитателей

**подготовительной группы**

**Тема: Оздоравливающее воздействие физических упражнений**

**План**

Вводная часть

1. Физические упражнения. Их оздоравливающее  
   воздействие.
2. Характеристика детей. Задачи обучения

3. Рекомендуемая литература  
Практическая часть

1. Методика обучения (этапы обучения)
2. Задание воспитателям

Время: 1 час.

**Уважаемые воспитатели!** Физические упражнения обладают оздоравливающем воздействием. В чем же оно проявляется? При выполнении физических упражнений активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение. Физические упражнения активизируют работу нервной системы. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции. Понимание педагогом содержания физических упражнений позволяет определить их значение в реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

К физическим упражнениям относятся **основные виды движений** - это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего .Сопровождая ребенка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему совершенствованию его личности.

Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. В скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, посылающие информацию о мышечных усилиях в кору головного мозга.

В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движений. Ребенок учиться самостоятельно выделять эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий. В основных движениях развиваются и волевые усилия. Основные движения способствуют познанию собственного тела, обеспечивают ориентировку в пространстве и времени.

В физиологических исследованиях указывается на оздоравливающее воздействие основных движений, ходьбы на организм ребенка (И.М.Сеченов, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, В.М. Бехтерев и др.), показана взаимосвязь развития движений и нервно-психического развития. В нервной регуляции ходьбы принимают участие различные отделы центральной нервной системы, включая и кору больших полушарий головного мозга.

Формируя навык правильной ходьбы, мы развиваем координацию детей, равновесие, формируем правильную осанку, что оказывает оздоравливающее воздействие на кору головного мозга.

Исследователями выявлена большая роль подвижных игр в развитии творчества детей, выразительности движений, овладении культурой жеста.

Общеразвивающие упражнения имеют значения не только для развития **крупных** групп мышц, по и для развития нервной системы. Многими физиологами было показано (Бернштейн, Безруки), что движения - это ключ к пониманию состояния нервной системы, **внутреннего** состояния ребенка. Любое отклонение в движениях детей служит нам сигналом о том, что есть какие-то проблемы в развитии нервной системы. Все упражнения в той или иной степени оказывают влияние на состояние нервной системы. Поэтому важно правильно подходить к подбору **общеразвивающитх,** к методике разучивания упражнений с тем, чтобы обеспечить наибольшее оздоравливающее воздействие на организм ребенка. Здоровье - это состояние не только физического, но и психического благополучия. Нам с вами важно помнить об этом проводя упражнения с детьми. Каково же оздоравливающее воздействие ОРУ на организм ребенка? ОРУ имеют большое значение для развития ребенка: они рассчитаны на укрепление разных групп мышц {комплексы упражнений для плечевого пояса, мышц живота, спины, мышц ног и т.д.\_) формируют правильную осанку, развивают органы дыхания (ритм вдох-выдох), укрепляют сердечно-сосудистую систему (через постепенное увеличение нагрузки, количества упражнений и их повторения), развивают нервную систему (быстрота реакции, **координированность,** осознанность), способствуют ориентировке в пространстве, знакомству с частями тела, разными исходными положениями, развивают психофизические качества (например, гибкость)

В работах физиолога М.М. Безруких представлен интересный материал, касающийся единства физического и нервно-психического развития. Физиолог Аршавский указывал на то, что многие дети рождаются физиологически незрелыми. Физиологическая незрелость появляется еще в период внутриутробного развития и связана с несформированностью нервной системы. Вслед за Аршавским , М.М. Безруких отмечает, что нервная система должна пройти этапы созревания, если данные этапы созревания не будут завершены, то это скажется на физическом и психическом состоянии. Физиологическая незрелость, возникающая еще до рождения ребенка, остается в дошкольном и школьном возрасте и даже во взрослой жизни, если во время ее нескомпеисировать. Одним из способов компенсации физиологической незрелости являются упражнения. Поэтому так важно осознанно и внимательно относится к подбору и проведению упражнений с детьми.

Вы когда-нибудь замечали, что некоторые дети болезненно реагируют на прикосновение, стараются избегать прикосновений. Данное явление связано не только с

учетом конкретных условий. В основных движениях развиваются и волевые усилия. Основные движения способствуют познанию собственного тела, обеспечивают ориентировку в пространстве и времени.

В физиологических исследованиях указывается на оздоравливающее воздействие основных движений, ходьбы на организм ребенка (И.М.Сеченов, И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, В.М. Бехтерев и др.), показана взаимосвязь развития движений и нервно-психического развития. В нервной регуляции ходьбы принимают участие различные отделы центральной нервной системы, включая и кору больших полушарий головного мозга.

Формируя навык правильной ходьбы, мы развиваем координацию детей, равновесие, формируем правильную осанку, что оказывает оздоравливающее воздействие на кору головного мозга.

Все виды ходьбы (с мешочком на голове, по канату) положительно влияют на укрепление мышц и формирование правильной осанки, способствуют развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора.

Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. В скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, посылающие информацию о мышечных усилиях в кору головного мозга.

**Подвижные игры** рассматриваются как средство и метод физического воспитания **Подвижная игра с правилами** - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является средством, посредством которого ребенок готовится к жизни.

В исследованиях подчеркивается оздоравливающее воздействие подвижных игр на организм ребенка. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной реакции **на сигнал.** У детей воспитывается умение мгновенно реагировать на изменение ситуации.

В подвижной игре есть **правило,** которое является законом для детей, дети стремятся выполнить задачу, проявляют волевые усилия (игра учит «сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучает таким образом подчинять свои действия сознанию»). (П.Ф. Лесгафт) Игра увлекает ребенка, является эффективным средством совершенствования движений, формирования психофизических качеств.

В подвижной игре дети овладевают пространственной терминологией, осознанно действуют в изменившейся ситуации, познают окружающий мир, у них развивается воображение, фантазия. Дети приобретают умение действовать в коллективе.

Рассмотрим методику проведения упражнений для отработки рефлекса Ландау (на формирование осанки и развитие гибкости)

Методика разучивания упражнений включает три этапа: Начальное разучивание

Углубленное разучивание Закрепление навыка

В процессе начального разучивания мы показываем упражнение, затем используем расчленный показ (с объяснением) и упражнение выполняется с детьми.

На примере упражнения «Чемодан»

«Ребята, сегодня мы с вами разучим новое упражнение - «Чемодан». Посмотрите, как я сделаю это упражнение (показ). Теперь посмотрите еще раз и послушайте: И.П. сидя на полу, ноги выпрямить , руки перед собой. Наклоняюсь вперед, достаю руками пальцы ног. Колени не сгибаю, возвращаюсь в исходное положение (расчлененный показ и объяснение)

Теперь попробуйте, принимайте и.п. (садитесь на пол, выпрямите ноги, руки перед собой), наклон вперед, как можно дальше, ноги в коленях не сгибаем, пытаемся достать кончиков пальцев. Возвращаемся в исходное положение (выполнение детьми, использование метода тактильной наглядности)

Ребята, в прошлый раз мы с вами выполняли упражнение (наклоны вперед) как оно называлось? Почему?. Кто покажет и расскажет как делать это упражнение? Какое исходное положение, где руки, где ноги, как наклоняемся? Правильно Саша сделал упражнение?

Посмотрите, как делает упражнение Лена (наклоняется сильно, достает пальцы ступней не сгибает колени). Давайте сделаем упражнение так же, как Лена.»

Можно под счет

**Варианты упражнений на этапе углубленного разучивания:**

«Ребята, в прошлый раз мы выполняли упражнение их исходного положения сидя, сегодня мы будем выполнять то же упражнение, но из **положения лежа.** Поднимаемся, палка впереди, захватываем пальцы ног, колени не сгибаем, ноги от пола не отрываем.

Какое упражнение мы выполняли в прошлый раз? Кто покажет и расскажет? Сегодня мы будем выполнять то же упражнение, **но с палкой.** Сидим на полу, Руки вытянуты вперед с палкой, наклоняемся вперед, захватываем пальцы ног палкой (закрываем чемодан), возвращаемся в И.П., колени не сгибаем.

Какое мы выполняли упражнение в прошлый раз? Сегодня мы будем выполнять то же упражнение, но чемодан у нас будет в закрытом положении дольше (5 сек.)

**Творческие задания**

«Ребята мы выполняли повороты в стороны из разных исходных положений ног (сидя, лежа),) и рук Из каких еще исходных положений можно выполнить это упражнение?

Кто лучше сделает это упражнение? У кого чемодан дольше не откроется?

Придумайте упражнение с наклоном вперед

Данные упражнения (статические позы) положительно сказываются на формировании осанки, развитии гибкости, укреплении мышц спины и живота, поэтому данные упражнения можно включать в утреннюю гимнастику, в физкультминутки.

Рассмотрим теперь вариант проведения упражнения на отработку рефлекса «избегания» - Длинная полочка

«Ребята, сегодня мы с вами разучим новое упражнение - Длинная полочка Посмотрите как я выполняю это упражнение, (показ) А теперь посмотрите и послушайте -и.п. Стоим прямо, ноги не широко расставлены руки у груди согнуты в локтях, локти разведены в стороны,

Разводим руки в стороны, ладонями вверх, голова прямо плечи расправлены, лопатки соединены. Возвращаемся в и.п.» (расчлененный показ и объяснение)

Теперь выполните это упражнение, встаем в исходное положение. Я проверю кто занял правильное положение (тактильная наглядности) , почувствовали правильную осанку, распрямились, (выполнение детьми)

Ребята, какое мы с вами выполняли новое упражнение в прошлый раз? Как оно называется? Как выполнять (какое исходное положение, что делаем потом) Правильно, Мухамед выполняет упражнение?

В данном упражнение происходит и формирование осанки и отработка функции равновесия. Данное упражнение сопровождаем негромкими звуками , используем метод тактильной наглядности.

**Варианты упражнения на этапе углубленного разучивания**

Ребята, из какого исходного упражнения мы выполняли упражнение «полочка» в прошлый раз, сегодня мы будем выполнять это же упражнение, но с закрытыми глазами.

Как выполнять упражнение? Сегодня мы будем выполнять это же упражнение, но с мешочком на голове.

**Творческие задания на этапе закрепления**

Кто лучше выполнит упражнения? Кто будет чемпионом упражнения

неправильным использованием прикосновения взрослыми, но и с особенностями развития нервной системы. М.М. Безруких отмечает, что у детей может проявляться рефлекс «избегания». При прикосновении дети вздрагивают, становятся напряженными, сами не умеют использовать прикосновение. Например, в игре можно заметить, что дети любят ловить полностью обхватывая другого ребенка или толкая другого ребенка, некоторые дети нормально реагирую на данное явление, некоторые стремятся вырваться, прикосновение вызывает у них неприятные ощущения. В дальнейшем данные реакции могут усугубиться (например, привести к возникновению фобий). Рефлекс «избегания» может быть отработан в упражнениях и в подвижных играх. Богатый материал для отработки рефлекса «избегания» представлен в подвижных играх разных народов (многие игры построены на основе прикосновения- детям нужно «запятнать другого ребенка», осалить - «на тебе ляпку, отдай ее другому»). Например, можно использовать следующие игры (пятнашки , «ляпка», липкие пеньки», «веретено», «хвост дракона»). Данные игры вызывают интерес детей, дети получают удовольствие от процесса взаимодействия, овладевают культурой прикосновения. При этом необходимо использовать прикосновение не только рукой, но и предметом (мягким, твердым)

В последнее время появилась такая наука как кинезеология, которая изучает влияние движений на развитие головного мозга. Действительно, проводя упражнения мы можем способствовать развитию нервной системы детей, головного мозга. Особенно это важно в старшем дошкольном возрасте (в связи с подготовкой к школе). Существует такое понятия как гимнастика для мозга, т.е. включение в комплексы ору, упражнений способствующие развитию нервной системы, стимулирующие деятельность головного мозга. Так, например, упражнения на равновесие, использование статических поз с детьми, стимулирует развитие соответствующих центров головного мозга (вестибулярный аппарат, мозжечок), упражнения на координацию способствуют согласованной работе правого и левого полушария, упражнения в парах способствуют отработке рефлексов «избегания», налаживанию взаимодействия между детьми. Огромное влияние на нервную систему, на головной мозг оказывают упражнения проводимые с предметами (например, мяч, палка). Предметы помогают задействовать кинестетические ощущения детей, способствуют сенсорному развитию (чем больше информации в мозг поступает из анализаторов, тем более интенсивно происходит его развитие)

Исследования М.М. Безруких показали, что общеразвивающие упражнения способствуют отработке рефлексов «избегания», Ландау, отработка данных рефлексов (которые говорят о незрелости нервной системы), имеет важное значение для дальнейшего развития ребенка. Рефлекс Ландау проявляется в состоянии осанки и гибкости. Неправильная осанка, недостаточная гибкость ребенка свидетельствуют не только о недостатках физического развития, но и о нервно-психическом состоянии.

Таким образом, учеными показано, что с помощью упражнений мы можем одновременно способствовать нервно-психическому развитию детей. Однако, оздоравливающее воздействие общеразвивающих упражнений на организм ребенка возможно при условии применения методики разучивания упражнений, при условии задействия сознания детей, при условии систематичного проведения упражнений.

Особенности физического и психического развития детей старшего дошкольного возраста позволяют включать упражнения на развитие гибкости (статические позы), на формирование осанки, позволяют предъявлять к детям более высокие требования 9четкость, правильность выполнения), задействовать сознание. Итак, рассмотрим особенности детей старшего возраста.

Позвоночник детей 6-7 лет в основном сформирован. Увеличивается сила мышц, что проявляется в увеличении быстроты, темпа и ритма выполнения движений. Возрастает роль второй сигнальной системы (лучше понимают указания воспитателя, могут анализировать движение), улучшается деятельность зрительно-двигательного анализатора, развивается равновесие. Все это способствует тому, что движения становятся более сложными, точными по выполнению. Дети быстро переключаются с одного темпа на другой, лучше ориентируются в пространстве (расположение частей тела, предметов в пространстве). У детей более сложная координация движений. Двигательные навыки формируются быстрее, не нужно много повторений одного и того же упражнения. Дети выполняют разные варианты упражнения, перестраивают свои движения по образцу и по слову. Увеличивается амплитуда движений, четко сохраняют И.П. (не сдвигают ноги), ускоряется темп движений и количество упражнений, количество повторений движения. В этом возрасте мы используем упражнения, для разных групп мышц (в т.ч. наклоны назад и вперед, в стороны, повороты, упражнения для мышц спины и живота), с использованием разнообразных предметов, а также упражнения в парах.

Задачи обучения: учить принимать разные И.П., четко выполнять движение, изменять известное упражнение по слову или образцу, продолжать развивать пространственные ориентировки.

Требования к отбору: упражнения должны быть для разных частей тела (упражнения идут сверху-вниз-сначала для рук и плечевого пояса, затем для туловища и потом для ног); упражнения должны чередоваться - простые, сложные, требующие большего напряжения, меньшего; увеличивать нагрузку постепенно.

Мы выполняли упражнение «полочка» с разными предметами, из разных исходных положений (с какими предметами, из каких исходных положений?) Придумайте, из какого исходного положения можно выполнить упражнение, с какими предметами

**Подвижная игра**

Первый этап проведения подвижной игры - подготовка к игре (обучение движению, подготовка к передачи образа)

Второй этап - организация игры (сбор на игру, зачин, закличка, сговор. Распределение ролей (считалка)

Третий этап - объяснение (сюжетная игра объясняется с помощью крошки-сказки с четко выделенными правилами и сигналом, при объяснении несюжетной игры указывается местоположение детей, правила.)

Руководство игрой (воспитатель может подавать сигнал в игре, распределять роли в игре, следить за выполнением правил)

Последний этап - подведение итога. При повторном проведении игры используются варианты, усложняются задачи.

**Задание для** воспитателей: провести открытое занятие по обучению детей ст.гр. ОРУ, подобрать упражнения, подобрать игры, придумать к ним варианты

**Рекомендуемая литература:**

Алиев М. Формирование правильной осанки.\\Дошкольное воспитание. №2.1993

Нестерюк Г., Шкода Т. Гимнастика маленьких волшебников

Деннисон П. Гимнастика мозга М.,1999

Сиротюк. А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. М., 2001

Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дощкольников. М., 2000

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста. М.,2001

**Консультация для родителей.**

***« Движения - это ключ к пониманию деятельности нервной системы» (Н.А. Бернштейн)***

**Оздоравливающее воздействие физических упражнений.**

**Что такое физические упражнения и как их проводить?**

**Упражнения и игры.**

**Уважаемые родители,** все мы хотим видеть нашего ребенка здоровым и счастливым. Здоровый ребенок значит здоровый физически и психически. Учеными показано, что эти два процесса тесно взаимосвязаны. Особенности нервно-психического развития, внутреннее состояние ребенка, отражаются на его движениях.

**Вы когда-нибудь замечали, как Ваш ребенок реагирует на прикосновение?** Понаблюдайте и вы увидите, что есть дети которые не любят прикосновений, прикосновение вызывает у них напряжение, страх. Отчего это происходит? Одна из причин - это , конечно же , неправильное поведение нас, взрослых, так как мы не всегда умеем использовать прикосновение (чаще всего используем грубое прикосновение), но учеными показано, что есть и другая причина данного явления - у детей, избегающих прикосновения, неадекватно реагирующих на звуки, наблюдается рефлекс «избегания». Если мы не отработаем этот рефлекс, то это отразится на психическом состоянии ребенка в дальнейшем (в школьном возрасте и даже возможно во взрослом состоянии), например, ребенок будет неуверенный, возможно наличие фобий, страхов.

Исследования физиологов (М.М. Безруких) показало, что многие проблемы в физическом и психическом развитии детей связаны с состоянием нервной системы. В период внутриутробного развития завершились не все этапы созревания нервной системы, в результате некоторые первичные движения-рефлексы могут остаться, если не отработать данные рефлексы, то они могут иметь последствия на физическом и психическом уровне. Например, рефлекс Ландау связан с развитием мышц спины, сохранение данного рефлекса проявляется в недостаточной гибкости. Движения помогают нам воздействовать на нервно-психическое развитие детей, на головной мозг. С помощью движений мы можем стимулировать деятельность головного мозга.

Что же относиться к физическим упражнениям - общеразвивающие упражнения, основные движения, Подвижные игры. Физические упражнения способствуют оздоровлению организма ребенка. Так основные движения (бег, ходьба, метание, прыжки, лазанье) - это жизненно необходимые для ребенка движения. Сопровождая ребенка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему совершенствованию его личности.

В процессе выполнения основных движений активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движений. Ребенок учиться самостоятельно выделять эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий. В основных движениях развиваются и волевые усилия. Основные движения способствуют познанию собственного тела, обеспечивают ориентировку в пространстве и времени. Вы можете проводить со своим ребенком **«гимнастику для мозга».** Что же входить сказать в данную гимнастику, - общеразвивающие упражнения на равновесие (способствуют развитию вестибулярного аппарата и мозжечка), упражнения на формирование осанки и гибкости (воспитывают у детей умение владеть своим телом, снимают мышечные напряжения, повышают работоспособность), необходимо также включать упражнения на «прикосновение», чтобы установился лучший контакт между вами и ребенком на телесном уровне.

Очень важна для стимуляции деятельности головного **мозга пальчиковая гимнастика.** Двигательные центры речи и движения руки находятся рядом, таким образом, упражнения для руки способствуют развитию речи ребенка. Рука занимает большое представительство в проекции схемы человеческого тела в мозгу. Отсюда, понятно, почему необходимо совершенствовать мелкую моторику рук. К тому же данная гимнастика является подготовкой к обучению в школе (к письму).

**В подвижной игре** дети овладевают пространственной терминологией, осознанно действуют в изменившейся ситуации, познают окружающий мир, у них развивается воображение, фантазия. Дети приобретают умение действовать в коллективе.

Мы предлагаем вашему вниманию упражнения, которые помогут вашему ребенку стать более гибким, более раскрепощенным, уверенным в себе, будут способствовать развитию нервной системы и стимулировать развитие головного мозга. При проведении упражнений надо активизировать сознание детей (необходимо спрашивать, как выполнять упражнение, следить за четкостью, правильностью выполнения упражнения, проводить упражнения систематически, использовать творчество - самим составлять варианты упражнений - исходное положение, использование предметов - и привлекать детей к творчеству.

**Упражнение на равновесие и отработку рефлекса «избегания»**

Ребенок стоит на одной ноге (ноги меняет по - очереди произвольно). Вы легко сзади касаетесь ребенка, сопровождая прикосновение неожиданными, нерезкими звуками (например, хлопки в ладоши). Упражнение можно чередовать с ходьбой по палке с поперечной перекладиной (например, по швабре) Через неделю предложить ребенку встать на диванную подушку. Обязательно следите за сохранением равновесия.

Встать вместе с ребенком в основную стойку. Вдох - руки в стороны, вверх, голову чуть-чуть запрокинуть назад, сопровождая движения звуком «ААААА». Выдох - сесть в полу присед, обхватив колени ладонями, сопровождая звуком «ух» (чтобы спрятаться от опасности, ребенок принимает позицию «эмбриона» - сжимается, после стрессовой ситуации мышечная система должна прийти в нормальное состояние, для формирования нормальной реакции и служит это упражнение)

**Упражнения на развитие гибкости (см. упражнения «змея», «чемодан»)** «Восьмерки» (данное упражнение способствует развитию координации в системе рука-глаз, способствует межполушарному взаимодействию, цвет восьмерок является дополнительной коррекцией эмоционального состояния, стимуляцией зрительного анализатора) Прикрепите к стене листы ватмана с большой нарисованной горизонтальной восьмеркой (00). На одном листе «восьмерка» синего цвета, на другом красного. Несколько раз в день предлагайте детям поиграть в волшебные восьмерки (обводить палочками, не заточенными карандашами синего и красного цвета). Движение начинать влево - вверх, три раза одной рукой, потом другой рукой, потом обеими одновременно.

Варианты: выполнять данное упражнение в воздухе руками; рисовать данные восьмерки на листе бумаги левой и правой рукой; «зеркало» - рисовать восьмерки обеими руками на листе. «Слоник».

Стоя, ноги на ширине плеч, правая рука прижата плечом к уху и вытянута вперед. Прижатой плечом к уху, рукой, с движением всего тела, рисовать в воздухе горизонтальные восьмерки (то же другой рукой) «Ящерица» (перекрестное ползание на животе на одном месте). Голова вправо, правая рука согнута в локте вправо, левая нога согнута в колене влево, голова прямо, руку и ногу опустить голова влево, левая рука влево, правая нога вправо, голова прямо, руку и ногу опустить (сначала покажите ребенку упражнения, совершая движение его руками и ногами).

**Папа, мама, поиграйте со мной!!!!**

Игры закрепляют навыки реагирования неожиданные ситуации, помогают детям преодолевать страхи, неуверенность «Качка в море» - ребенок должен удержать равновесие на одной ноге, покачиваясь из стороны в сторону, Вы стараетесь вывести его из равновесия прикосновением, неожиданными нерезкими звуками. «Жмурки» - ребенку завязывают глаза, ребенок должен вас поймать, вы используете прикосновение и неожиданные нерезкие звуки (хлопки) «Болото» - разложите на полу кусочки поролона - это кочки. Ребенку надо перебраться по кочкам через болото, Вы (леший) стараетесь помешать ему. (используйте прикосновение и звуки) «Слушай хлопки!» Ребенок бегает по кругу. Когда вы хлопните один раз он должен принять позу «цапли» (стоять на одной ноге, вторая согнута в колене впереди, руки в сторону), если 2 хлопка - принять позу «змеи» (лечь на живот, поднять голову и вытянутые вперед руки, ноги не отрывать от пола).

**Показать родителям игры, с использованием прикосновения.**

**Список литературы**

1. Алиев М. Формирование правильной осанки\\Дошкольное воспитание. - №2.-1993. С.34-35
2. Аршавский И.А. Ваш ребенок может не болеть М., 1990. 95с.
3. Афанасьев Л.А. Школа йога. Минск, 1991 180с.
4. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие: двигательные программы для детей 5-6 лет. М.,2001. 360с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.,1991. 228с
6. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие  
   упражнения в детском саду. - М., 1990.-175с.
7. Быкова А.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям. М, 1961.151с.
8. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: Сборник статей\под ред. А.Н. Леонтьева, А.В.Запорожца. М.,1948 138с
9. В.В.Голубев, М.В.Лещенко, СВ. Голубев. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. М., 2000. С.25-27

Ю.Дербицкая С. Физкультурное занятие с элементами

психогимнастики\\Дошкольное воспитание - 1998 - №6 - С.51-56 11.Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. М., 196О.-429с. 12.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М., 1983.-223с. 13.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985. 271с

14.Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функции мозга ребенка. М., 1973 - 143 с

15.Лебедева А.Н. Развитие сенсомоторики детей старшего дошкольного возраста. М., 2000. 40с.

16.Леви-Гориневская Е.Г. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М., 1955. 166с.

17.П.Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. 4.1. Спб, 19112. 384 С.

18.Лоуэн А. Биоэнергетика. С-П., 1998 - 382с.

19.Метлов Н.А. Утренняя гимнастика в детском саду. М.Д952.-С.70

20.Мироненко А., Бадалян Л. Нервная система \\ Дошкольное

воспитание. 1975. №5,№8,№9

21.Моисеева Р. Пальчиковые игры-упражнения\\Дошкольное воспитание - 2000-№10-С.42-53

22.Нагорный В.Э.. Гимнастика для мозга. М.,1972 160с. 23.Некрасов В.Л. Спорт и характер.- М., 1986 - 11 Ос.

24.Нестерюк Т., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников М.,1993- 78с.

25.Никитин В.Н. Энциклопедия тела. - М.,2000 - 624с.

26.Никандров В.В. Психомоторика. Спб, 2004 -305 с.

27.Осокина СИ. Физическая культура в детском саду. М, 1980. С.228-301 28.Павлов И.П. Мозг и психика. М., 1996 -600с

29.Пауль И, Гейл И., Деннисон. Гимнастика для мозга. Калифорния, 2000 - 89 с.

30. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. – М., Просвещение, 1948 г.,

стр.334.

31. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М., Наука, 1966г., стр.348.

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М., Физкультура и спорт, 19991г., стр.228.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., Просвещение, 1968г., стр. 464.
3. Быкова А.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям. – М., Просвещение, 1961г. , стр.151.
4. Буцинская Г.Г., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: книга для воспитателя детского сада. 2-ое издание, переработанное и дополненное – М., Просвещение, 1990г., стр.175.
5. Возрастные особенности психического развития детей // под редакцией Н.В. Дубровиной, М.И. Лисиной – М., Просвещение, 1988г., стр. 166.
6. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений – М., Издательство АПН РСФСР, 1960 г., стр. 223.
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания – М., Просвещение, 1985г., стр.271.
8. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М., Педагогика, 1973г., стр. 143.
9. Леви – Гориневская Е.Г. Физическое воспитание детей дошкольного возраста – М., АПН РСФСР, 1955г., стр.166.
10. Лурия А.Р. Роль речи в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – М., 1945г., № 5, стр. 3-18.
11. Метлов Н.А. Утренняя гимнастика в детском саду. – М., УчПедГиз, 1954г., стр. 88.
12. Осокина С.И. Физическая культура в детском саду. // 3-е издание, переработанное – М., Просвещение, 1980г., стр. 228-301.
13. Поддъяков Н.Н. Формирование и автоматизация двигательных реакций у детей дошкольного возраста в условиях переменной сигнализации. Доклады академии педагогических наук РСФСР – М., Педагогика, 1958г., стр. 73-76.
14. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. – М.. АН СССР, 1942г., стр. 232.
15. Степаненкова Э.Я. Пространственная ориентировка детей в подвижных играх // Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. – М., Просвещение, 1980 г., стр. 48 – 64.
16. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., Просвещение, 2001г., стр. 368.
17. Эльконин Д.Б. Особенности взаимодействия первой и второй сигнальных систем у детей дошкольного возраста. // Известия, АПН РСФСР, Труды института психологии – М., АПН, 1955г., Выпуск 64, стр. 27-47.